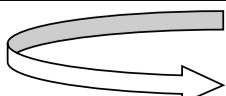


こんげつのしょくいくもくひょう : あつさにまけないしょくじをしよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月		むぎごはん					米 麦		631kcal 26.4g 25%	
			やきにく	豚肉 みそ		赤ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			じゃがいものちゅうかさサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖	油 ごま油		
			トックスープ	鶏肉			しょうが 大根 えのき 根深ねぎ	トック	油 ごま油		
2	火		むぎごはん					米 麦		616kcal 30.5g 23%	
			さわらのごまてりやき	さわら					ごま		
			とりにくとたけのこのにももの	鶏肉		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖	油		
			キャベツとおふのみそしる	おふ みそ		小松菜	キャベツ えのき				
3	水		こくとうロールパン					パン 黒糖		689kcal 28.0g 32%	
			ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト(※加熱済)	にんにく 玉ねぎ	ワンタンの皮 砂糖 小麦粉	油 バター		
			やさいスープ	ウインナー		チンゲン菜	コーン 玉ねぎ キャベツ		油		
			ヨーグルトのゼリーあえ		ヨーグルト		みかん(※加熱済) りんごゼリー ぶどうゼリー みかんゼリー	砂糖			
4	木		むぎごはん					米 麦		631kcal 28.5g 27%	
			ビビンバのぐ	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく しょうが たけのこ ぜんまい もやし	砂糖	油 ごま油		
			くろはんぺんのフライ	黒はんぺん 卵				小麦粉 パン粉	油		
			たまごとコーンのスープ	卵		チンゲン菜	玉ねぎ クリームコーン缶 キャベツ	片栗粉			
5	金		むぎごはん					米 麦		620kcal 22.6g 24%	セタ メニュー
			とりにくのからあげやくみソースかけ	鶏肉			にんにく しょうが 葉ねぎ レモン果汁	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			ゆかりあえ			小松菜 にんじん	キャベツ もやし ゆかり				
			あまのがわそうめんじる	おふ		にんじん オクラ		そうめん			
8	月		ソフトめん					ソフト麺		680kcal 30.6g 27%	
			ミートソース	豚肉	クリームチーズ	にんじん トマト(※加熱済)	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 小麦粉	油 バター		
			ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油		
			ゆでとうもろこし					とうもろこし			
9	火		むぎごはん					米 麦		777kcal 34.5g 27%	
			かつおふりかけ	かつお節 かつお粉末	ひじき粉末 のり			砂糖 小麦胚芽 でん粉	ごま		
			とりにくとじゃがいものあげに	鶏肉		にんじん いんげん	しょうが しいたけ たけのこ	片栗粉 砂糖 じゃがいも	油		
			キャベツとあつあげのみそしる	厚揚げ みそ		小松菜	キャベツ 玉ねぎ				
10	水		むぎごはん					米 麦		626kcal 25.7g 21%	幼稚園 年少試食会
			チンジャオロース	豚肉		青ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく たけのこ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			はるさめサラダ	ハム		小松菜 にんじん	キャベツ	春雨 砂糖	ごま油		
			たまごとチンゲンさいのスープ	卵		チンゲン菜	玉ねぎ もやし	片栗粉			
11	木		ロールパン					パン		719kcal 22.5g 32%	
			ウインナー/そえやさい	ウインナー		にんじん	キャベツ	砂糖	油		
			パンプキンポタージュ		牛乳	かぼちゃ かぼちゃピューレ	玉ねぎ	米 砂糖	バター 生クリーム		
			フルーツポンチ				みかん パイン りんご (※全て加熱済)	砂糖 白玉団子			



こんだてひょうは、うらめんにつづきます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
12	金		むぎごはん					米 麦		684kcal 29.5g 28%	バースデー給食
			ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 錦糸玉子		にんじん ゴーヤにら	もやし	砂糖 片栗粉	油		
			しゅうまい	豚肉 鶏肉 大豆粉 たらすり身			玉ねぎ	てん粉 砂糖 小麦粉			
			ちゅうかスープ		わかめ	小松菜	玉ねぎ 根深ねぎ		ごま油		
			やきプリンタルト	卵	乳製品			小麦粉 砂糖	マーガリン		
15	月		うみのひ								
16	火		むぎごはん					米 麦		616kcal 26.3g 23%	
			はっぼうさい	豚肉 うすら卵		にんじん	にんにく しょうが ヤングコーン キャベツ しいたけ 玉ねぎ たけのこ	片栗粉	油 ごま油		
			かふうあえ				キャベツ きゅうり もやし	マロニー 砂糖	ごま油		
			すいか				すいか				
17	水		りんごチップパン				りんごチップ (※加熱済)	パン		667kcal 29.4g 37%	
			タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		玉ねぎ にんにく しょうが		油		
			ビーンズサラダ	ツナ ミックスビーンズ		にんじん	きゅうり 枝豆 レモン果汁	砂糖			
			なつやさいのポトフ	ウインナー		かぼちゃ	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ スッキーニ		油		
18	木		むぎごはん					米 麦		662kcal 25.2g 28%	
			なすいりなつやさいカレー	鶏肉	ヨーグルト	にんじん いんげん かぼちゃ	なす にんにく しょうが 玉ねぎ		油 カレールウ		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき		きゅうり もやし 枝豆	砂糖	ごま油		
			パインコンポート				パイン (※加熱済)	砂糖			
19	金		むぎごはん					米 麦		720kcal 32.6g 35%	幼稚園なし
			さばのごまやき	さば			葉ねぎ にんにく		ごま		
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	ごま油 油		
			だいこんとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ		小松菜	大根				
22	月		わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		663kcal 27.2g 26%	幼稚園なし
			チキンカツ	鶏肉 卵				小麦粉 パン粉	油		
			ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき きゅうり	砂糖	ごま油		
			キャベツとえのきのみそしる	みそ			キャベツ えのき 根深ねぎ				
			グレープゼリー				ぶどう果汁	グラニュー糖			

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします) 食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だより

楽しい夏休みを過ごすために 食生活のポイント

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。そんな生活を続けていると、夏バテや肥満、生活習慣病の原因にも…。楽しい夏休みを過ごすためには健康第一です。規則正しい生活を心がけましょう。

- ★早寝・早起き、3回の食事を欠かさないこと
- ★冷たい物を取り過ぎないこと
- ★おやつは時間と量を決めること
- ★こまめに水分補給をすること



夏野菜クイズ

夏にとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



- 正しいのはどっち?
- Q1 トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ?
 A: 土の中
 B: 土の上
- Q2 オクラを切ったときのシルエットはどっち?
 A: (輪切りのオクラ)
 B: (縦切りのオクラ)
- Q3 煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち?
 A: かぼちゃ
 B: 大根
- Q4 トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどっち?
 A: (粒の数が少ないトウモロコシ)
 B: (粒の数が多いトウモロコシ)
- Q5 健康な体をつくるために野菜は1日どのぐらい食べたい?
 A: 150グラム以上
 B: 350グラム以上



こたえ

- Q1...B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)
Q2...A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)
Q3...A(大根は、冬野菜)
Q4...B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きく成長する)
Q5...B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)

